juni 1995 • nummer 35 • 35 BF

Trefpunt

GB

dossier

Vruchtesap: een bron van gezondheid



IN JUNI VINDT U HET VERSCHIL IN PRIJS BIJ ONS.





KRONENBOURG. ALS U HET VERSCHIL ZOEKT.

AANBOD GELDIG OP KRATTEN 24X25 CL., PAKKEN 10X25 CL. EN BLIKJES 33 CL.



Tourtel, 100% puur malt

Dankzij een strenge selectie van de beste malt en de juiste dosering hebben de meester-brouwers van TOURTEL een bier op punt gesteld met een 100% authentieke en natuurlijke smaak. TOURTEL 100% Puur Malt biedt de kenner een bier aan met een fijne en toch krachtige smaak met dat ietsje bitterheid dat zo kenmerkend is voor een groot bier, met een nog lekkerder smaak. TOURTEL MALT is gegroeid uit een teruggevonden traditie.

MAAK GEBRUIK VAN ONZE PROMOTIE-AANBIEDINGEN TIJDENS DE MAAND JUNI

GEZONDHEID !

Trefpunt GB

inhoud

Verantwoordelijke uitgever:
G. Burkhard
Olympiadenlaan 20, 1140 Brussel
Coördinatie GB :
Evelyne Liégeois
Ontwerp :
Bruno Martinelli
Produktie :
PAB, Huart Hamoirlaan 107, 1030 Brussel
RGP Régie Générale de Publicité
E. Jacqmainlaan 127, 1000 Brussel
tel : 02/211.29.29 - fax : 02/211.29.14

cim controle
huis-aan-huis bedeling
I/93
XII/93

GEDRUKT OP GEDEELTELIJK GERECYCLEERD PAPIER.

Een fruitige zomer...

Het is zover! Eindelijk zomer! De ideale tijd om u aan enkele verrassende fruitige cocktails te wagen. Maar lees er eerst pagina 4 op na. Hier vindt u alles over vruchtesap: vers van de pers, huisgemaakt, nectar of concentraat. Een pittig dossier over ontpitte sapjes!

Nog een onmiskenbaar bewijs dat het zomer is: uw kinderen hebben de tennisrackets van de zolder gehaald en proberen u ervan te overtuigen dat een glijbaan beeldig zou staan in uw tuin... Maar het mag ook een zwembad zijn. Voor als het straks echt warm wordt...

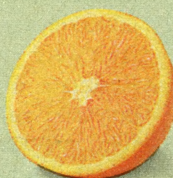
Duur, zegt u? Wel neen! Kijk maar op pagina 16. Die staat boordevol kleurrijk zomer- en strandspeelgoed van GB. Uiteraard aan budgetvriendelijke prijzen. Tot slot vindt u ook een zonovergoten oogst nieuwe GB produkten die u met plezier zal ontdekken. Maar rustig aan! Op uw eigen, zomers ritme...





VRUCHTESAPPEN
BRON VAN GEZONDHEID

Wilt u volop van de zomer genieten? Doe dan een vitaminekuur! Neen, zonder pillen of capsules te slikken. Dat zou echt jammer zijn, vermits de vruchtesappen boordevol vitaminen zitten die ons punch geven, onze huid doen stralen en een weldoende werking hebben op ons hele lichaam. Kies dus voor de lekkerste en aangenaamste weg. Op uw gezondheid!



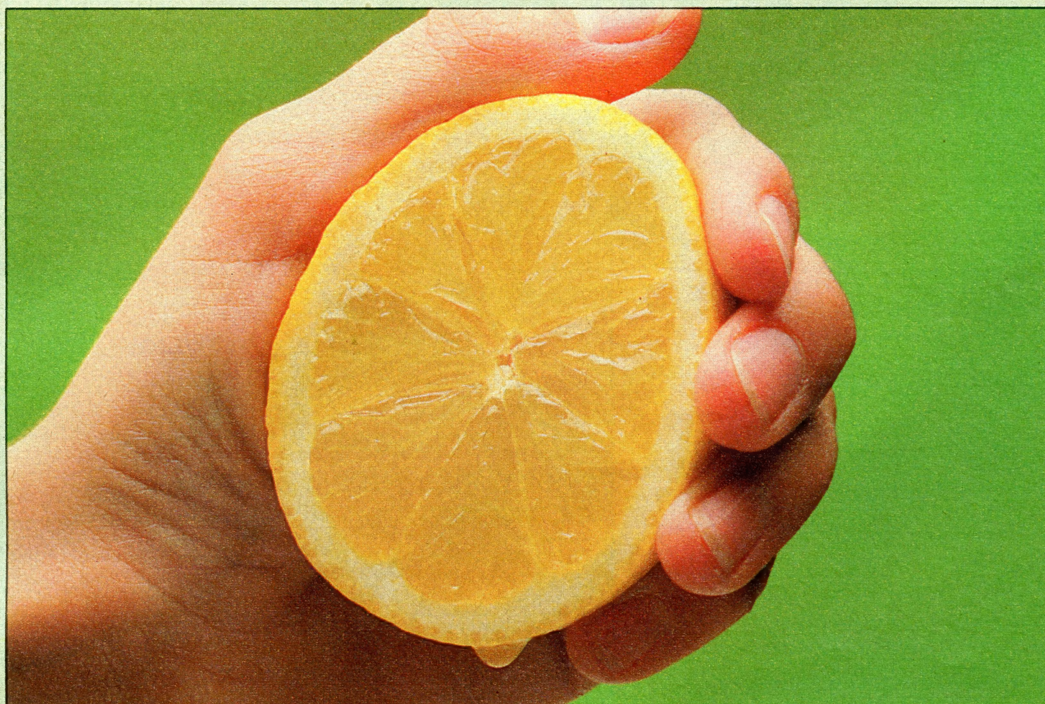
ALLES WAT U ERVAN MOET WETEN



VRUCHTESAP

Het ene sap is het andere niet! Hoe raakt u wegwijs in al hun streng gecontroleerde benamingen?

"Puur sap", "nectar", "op basis van concentraat"... Wat betekenen deze benamingen op het etiket of de verpakking van uw favoriete vruchtesap? Hun inhoud is bij wet bepaald. Wanneer u die kent, weet u meteen ook wat u koopt.



"100 % SAP":

Geen toegevoegde suiker (ongezoet), geen kleurstoffen en geen bewaarmiddelen: dit is sap, zonder één enkele toegevoegde stof. Twee mogelijkheden: ofwel werd het onmiddellijk na het persen gebotteld, ofwel werd het weer samengesteld op basis van een concentraat. Een beetje uitleg:

GEPERST SAP IN KARTONNEN BRIKS IN HET VERS-REK: UITERST VERS

Dit zachtjes geperst sap onderging een "bliksempasteurisatie". Met andere woorden, het werd gedurende enkele ogenblikken verhit op zeer hoge temperatuur. Dank zij dit bijzonder korte proces kan het worden bewaard en behoudt het zijn subtiel aroma en de kwaliteiten van de sinaasappel.
Deze kartonnen flessen worden dan gekoeld vervoerd.

Hoe moet u het bewaren?
Het is te koop in het koelrek en heeft een zeer korte vervaldatum (één maand). Bewaar het uitsluitend in de koelkast.

GEPERST SAP IN BOKALEN: HET ALTERNATIEF VOOR THUISGEPERST SAP

Makkelijk! Hier werd niets weggelaten en evenmin iets toegevoegd. Dit sap is rechtstreeks afkomstig van de plaats waar het fruit werd geplukt en geperst. Resultaat: een sap dat als twee druppels "sap" op vers vruchtesap lijkt, met dezelfde structuur en smaak. En handig bovendien!

SAP OP BASIS VAN CONCENTRAAT: NAUW VERWANT AAN VRUCHTESAP

Ook dit sap werd geperst waar het fruit werd geoogst. Maar om het transport en de opslag te vergemakkelijken werd het water eruit gehaald en werden enkel het vruchtvlees en de aroma's zorgvuldig bewaard.
Dit concentraat wordt vervolgens aangelengd met de precieze hoeveelheid water die er werd uitgetrokken. Het sap dat aldus al zijn oorspronkelijke kwaliteiten terugwint, wordt doorgaans verpakt in kartonnen briks.

GB GEPERSTE VRUCHTESAPPEN:

3 kg fruit per liter!
Het geheim van hun smaak zit in dit cijfer: 3 kg fruit per liter. Dus heerlijk sinaasappel-, roze of witte pompelmoes- en mandarijntjessap dat onmiddellijk op de plaats van de produktie (Israël) werd geperst. Voor het tomatensap is dit cijfer 1,4 kg.

Door de zeer korte pasteurisatie, die in niets de kwaliteiten van het fruit aantast, heeft het GB sap een langere levensduur dan andere vruchtesappen. Nochtans werd de vervaldatum gewild ingekort tot 6 maand om u de garantie te bieden dat deze sappen op hun natuurlijk hoogtepunt zijn wanneer u ze in uw glas giet. Goed schudden voor het schenken.



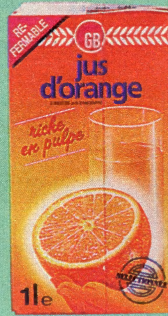
"NECTAR": ONGEWOON VRUCHTESAP

In dit geval heeft u te maken met sap op basis van concentraat. Maar in tegenstelling tot het "100% sap" bevat de nectar, naargelang de vruchtesoort, slechts 25 tot 50% vruchtesap. Voor sinaasappelnectar, bijvoorbeeld, werd dit gehalte vastgelegd op minstens 50%. De rest is water en suiker (of zoetmiddel).

Verkiest u een lichtere smaak? Dan is de minder geconcentreerde nectar uw "kopje thee". Maar hij is vooral aangewezen voor minder courante vruchtesappen met een dikkere structuur die geen "puur sap" formule toelaat, zoals abrikoos, kers, perzik, banaan en exotische cocktails.

GB GECONCENTREERDE VRUCHTESAPPEN: RIJK AAN VRUCHTVLEES!

Schudden is de boodschap! Het sinaasappel, pompelmoes- en ananassap van GB in kartonnen briks bevat evenveel vruchtvlees als fruitsap dat u zelf perst. Specifiek voor dit GB sap: het appelsap in kartonnen brik is voor 100% puur sap. Vandaar dat het uitzicht en de smaak zo nauw verwant zijn aan thuisgeperst sap. Alle vruchten die in het GB sap in kartonnen briks zijn verwerkt, werden onder de beste exemplaren uitgekozen.



100 % GEPERST SAP	Glazen bokaal	6 maand koel en in de schaduw
	Kartonnen brik (in de afdeling verse produkten)	1 maand in de koelkast
100 % SAP OP BASIS VAN CONCENTRAAT	Kartonnen brik	1 jaar op kamertemperatuur
NECTAR	Kartonnen brik	1 jaar op kamertemperatuur

OBER! E 300 IN MIJN SAP.

Sla niet te vlug alarm. Onder deze afstotende, maar wettelijke benaming schuilt een onschuldig ascorbinezuur. Met andere woorden: vitamine C. Sommige fabrikanten voegen dit aan hun sap toe en dat is wettelijk toegelaten.



KANT-EN-KLAAR OF ZELF GEPERST

WAT IS HET VERSCHIL?



Pasteurisatie, deze bliksemsnelle sterilisatie wijzigt de smaak van het fruit lichtjes maar bewaart al zijn andere kwaliteiten, vitaminen inbegrepen.

Dank zij de moderne sterilisatieprocessen bevat het vruchtesap in bokalen en kartonnen briks praktisch evenveel vitaminen als thuisgeperst sap.

Wanneer men bedenkt dat 50 tot 100 mg vitamine C volstaat voor onze dagelijkse behoefte, is één glas gekocht en voorgeperst vruchtesap ruim voldoende.

OPGEPAST BIJ DE BEWARING!

Vitamine C is bijzonder gevoelig voor licht en warmte en breekt snel af eenmaal de verpakking werd geopend. Het is dus aangeraden om de bokalen of de kartonnen briks in de koelkast te bewaren en het sap snel (tussen 48 en 72 uur na het openen) op te drinken. Ongeopend vruchtesap bewaart u best op een koele plek en in de schaduw.

EEN BLIK OP DE BRIK...

In vergelijking met versgeperst vruchtesap sluit deze verpakkingswijze oxydatie en ziektekiemen helemaal uit. Een ander voordeel is de lange bewaartijd zonder koeling waarbij de kwaliteit, de smaak en de vitaminen onaangetast blijven.

1. Papier (75%) zorgt voor stevigheid.
2. Polyurethaan (20%) biedt een perfecte waterdichtheid en vormt de verbinding tussen de verschillende lagen.
3. Een dunne aluminiumlaag (5%) biedt een uitstekende bescherming tegen het licht.

EN HET MILIEU?

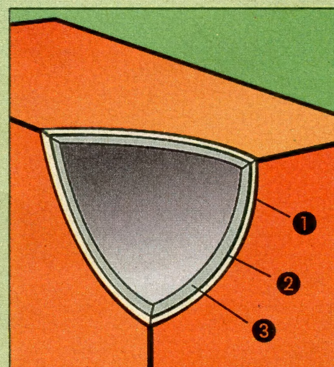
Een brik vergt slechts weinig grondstoffen (26 g) en zorgt voor een minieme hoeveelheid afval. Er worden selectieve afvalophalingen georganiseerd met gemeenten en scholen waarna de briks worden gerecycleerd tot bouwpanelen en zelfs kantoormeubelen!

MAKKELIJK OPEN EN DICHT

Bovendien blijft uw vruchtesap vers.

Het GB vruchtesap is het enige distributiemerk dat een makkelijk en hersluitbaar openingssysteem heeft ontwikkeld.





EN ALS U NU ZELF EENS ZOU PERSEN...

Daar moet u natuurlijk de tijd voor nemen. Maar thuisbereid vruchtesap zit boordevol natuurlijke smaak en vitaminen. Zo wordt u beloond voor de tijd die u doorbrengt met het schillen van sinaasappels, pompelmoezen en citroenen.

Eetsinaasappels of perssinaasappels?
U heeft de keuze! Zoals hun naam laat vermoeden zijn de perssinaasappels van een sappiger soort. Ze zijn ook minder kwetsbaar en kunnen dus beter worden bewaard. Eetsinaasappels zijn zoeter. Het is dus een zaak van smaak.

Overweegt u de aankoop van een elektrische vruchtepers?
Kies dan voor een gebruiksvriendelijk en makkelijk te reinigen apparaat. Anders zou het wel eens heel lang in de kast kunnen blijven staan...

Het houdt niet op bij sinaasappels...
De natuur bulkt van de fruitsoorten. En ze worden allemaal graag geperst en gemengd.

Citroen, het water komt u in de mond...
Een bijzonder dorstlessend drankje: het sap van enkele citroenen, aangelengd met wat water en lichtjes gezoet. Wetenschappelijke uitleg: citroen stimuleert de speekselklieren.

PERSFRUIT BIJ GB

Sinaasappels, pompelmoezen of mandarijntjes. Ze worden voor uw gemak persklaar verkocht in zakken van 3 kg. U vindt ze in de afdeling "vers fruit" van uw GB.

In de fruitafdeling van uw GB vindt u al het vertrouwde en exotische fruit. Ruim voldoende voor uw zomerse vruchtesapjes.

	Vitamine C	*Vitamine B*	*Vitamine P*	*Vitamine A*
Sinaasappel	✘			
Pompelmoes	✘			
Citroen	✘		✘	
Mandarijn	✘			
Ananas	✘	✘		
Meloen	✘	✘		
Appel	✘	✘		
Tomaat				✘

Vitamine C : beschermt tegen infecties, aanvallen van buitenaf en versterkt de werking van andere vitaminen.

Vitamine B : werkt in op de huid, het haar en het bloed.

Vitamine P : verstevigt de bloedvaten.

Vitamine A : werkt in op het gezichtsvermogen, de huid en de slijmvliezen. Beschermt tegen sommige kankerziektes.

DE MENING VAN DE KINDERARTS

Het is algemeen bekend dat kinderen houden van zoete drankjes. Met uiteraard het risico op tandbederf en zwaarlijvigheid! Kies dus voor vruchtesappen. Die zijn gezonder en rijker aan vitaminen dan cola's en andere limonades. Aangelengd met water is vruchtesap ook even dorstlessend en budgetvriendelijk als andere dranken.

Ochtendstond

(1 persoon)

Doe 1 sinaasappel, 1 limoen en 1/2 pompelmoes in de centrifuge. Desgewenst suiker bijvoegen. Gekoeld opdienen.

Het sap van een pompelmoes volstaat zowat voor onze dagelijkse behoefte aan vitamine C.



Anti-stress

Reinig en ontpit 200 g kersen. Doe ze in de mixerkom samen met 50 g marsepein en mix dit alles tot moes. Voeg er 1/8 L peresap bij en breng het geheel op smaak met 2 soeplepels limoensap.

Een ware vitamine B kuur! Goed voor vermoeide zenuwen, in afwachting van de grote vakantie.

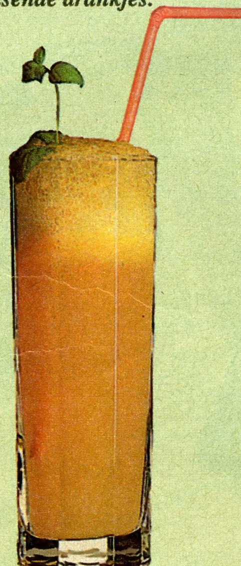


Exotisch

(4 glazen)

Doe het vruchtvlees van een ananas en een mango in de centrifuge. Giet het aldus bekomen sap in grote glazen en vul ze aan met spuitwater en wat ijsblokjes. Versier de glazen met enkele muntblaadjes.

Ideaal voor kinderen die gek zijn op bruisende drankjes.



Zomers fris

Stamp een halve meloen tot moes. Meng hier het sap van 1 citroen door. Giet wat gemalen ijs op de bodem van het glas, giet er wat grenadine over en vul het glas met het meloensap.

Meloen is rijk aan pro-vitamine A en vezels.



NIEUWE PUNICA

+ Nieuwe Punica TEA&FRUIT met 35% vruchtensap
+ Bijzonder dorstlessend
+ Voordelige prijs

39F voor 1 liter*



Tea & Fruit Exotic Surprise
Een geraffineerde en zeer verfrissende smaak



Tea & Fruit Peach Summer
Een uiterst zachtige en fruitige perziksmaak



Multi- Fruits
Een smaak om van weg te dromen, op basis van 7 vruchten en verrijkt met 11 (pro)vitamines

IN PROMOTIE TIJDENS DE MAAND JUNI IN UW GB.

*statiegeld 7F niet inbegrepen

CARTE D'OR

Geniet voluit van de Carte d'Or ijsvariatie met het Gulden Dessertenboek!

GRATIS!



BON
voor uw gratis receptenboekje



❑ JA, stuur mij gratis het Gulden Dessertenboek van Carte d'Or. Ik ontdek er heerlijke ***recepten*** en praktische tips om ijsdesserts te maken met Carte d'Or. Dit ijsassortiment biedt mij een brede keuze van klassieke, exotische en geraffineerde smaken. Bovendien ontvang ik een ***kortingbon van -30 BEF*** om extra voordelig te proeven van de Carte d'Or smaakvariëteit van mijn keuze.

Stuur de ingevulde bon in een gefrankeerde envelop naar Carte d'Or, Gulden Dessertenboek, Kasteellaan 160, 9000 Gent. Eén bon per gezin. Dit aanbod geldt tot 31 oktober 1995.

(In blokletters a.u.b..)

Naam en voornaam: ....

Straat: .... Nr.: .... Bus: ....

Postnr.: .... Gemeente: ....

Tel.: .... / ....

Geslacht: ❑ Man ❑ Vrouw Taal van uw keuze: ❑ Frans ❑ Nederlands



Vanille - Fondant chocolade - Pistache - Walnoten - Framboos* - Passievruchten* - Citroen* - Armagnac - Koffie - Grand Marnier - Aardbeien

(* Sorbet)

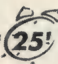
C TR



Uw gegevens worden opgenomen in het bestand van Iglo-Ola, een afdeling van Unilever N.V. De wet van 8 december 1992 op de bescherming van de privésfeer geeft u het recht om deze gegevens te raadplegen en desgewenst aan te passen.
V.U.: Françoise Burlet, Iglo-Ola, een afdeling van Unilever N.V., Montoyerstraat 51, 1040 Brussel.

DVN De Visscher & Van Nevel





Ingrediënten voor 4 tot 6 personen

250 g gerookte forelfilets
1 bosje radijsjes
2 rijpe avocado's
enkele blaadjes sla naar keuze
2 limoenen
5 soeplepels olijfolie
2 soeplepels gehakte peterselie
peper en zout



Forelsalade met radijsjes

Reinig de radijsjes en snijd ze in schijfjes. Snijd de forelfilets in middelgrote stukken.

Snijd de avocado's in twee, haal er de pit uit, schil ze en snijd ze in schijfjes. Doe alle ingrediënten samen met enkele blaadjes sla in een slakom.

Maak een vinaigrettesaus met de olie, de peterselie en het limoensap dat u er geleidelijk aan bijvoegt, naargelang uw smaak. Breng eventueel op smaak met wat mosterd.

Giet de vinaigrette over de salade, meng en dien onmiddellijk op.

Deze salade kan niet op voorhand worden bereid: de avocado's zouden donker verkleuren en de sla zou slap worden.

De aangeduide hoeveelheden zijn geschikt voor 6 personen indien u de salade opdient als voorgerecht en voor 4 personen indien het om een koude schotel gaat.



Onze wijntip
Bourgogne Chardonnay 75 cl
Maison Laroche, M.O., 1993

Richtprijs op 1/6/95 : 209 F





Ingrediënten voor 4 personen

2 pompelmoezen
350 g gepelde roze garnalen
6 kerstomaatjes, enkele blaadjes sla
1 kopje citroenmayonaise
1/2 kopje plattekaas
1 soeplepel gehakte bieslook, peper en zout
4 grote garnalen
of 4 gekookte scampi als versiering



Pompelmoes gevuld met garnalen

Snijd de pompelmoezen overlangs in twee. Maak met een puntig mes de hele omtrek tussen schil en vruchtvlees los. Lepel ze volledig uit en haal zoveel mogelijk velletjes weg. Het aldus verkregen vruchtvlees mengen met de garnalen en de in partjes gesneden tomaatjes.

Leg een slablad in de lege pompelmoeshelften en vul deze op met het garnalenmengsel. Koel bewaren tot ze worden opgediend.

Voor de saus mayonaise, plattekaas, peper, zout en gehakte bieslook mengen. Koel bewaren.

Serveer de halve pompelmoezen in schaaltjes of in glazen op voet. De saus in een kommetje apart doen.

U kan dit voorgerecht een feestelijke allure geven door het te versieren met een grote garnaal of een scampi per persoon.



Onze wijntip
Pouilly Fumé 1992/93
Champalouette 75 cl

Richtprijs op 1/6/95 : 289 F







Ingrediënten voor 4 personen

1 mooie kip
6 fijne plakken Parmaham
100 g boter
1 bosje bieslook
2 teentjes look
peper en zout
aluminiumfolie



Kip in papillotten met bieslook

Snijd de kip in 6 stukken.

Meng de boter met de gehakte bieslook, de geplette lookteentjes, peper en zout.

Beboter de stukken kip hiermee. Leg elk stuk op een plak Parmaham en leg het geheel op vierkante stukken aluminiumfolie.

Smeer de kip in met de rest van de boter. Wikkel de ham errond en sluit zorgvuldig de papillotten.

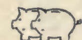
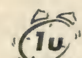
Laat ze 35 minuten braden op de barbecue of in de voorverwarmde oven (thermostaat 7, 210°).

Opdienen met aardappels in de schil en een tomatensalade.



Onze wijntip
Château La Voulte Gasparet 75 cl
Corbières, MDC, 1991

Richtprijs op 1/6/95 : 109 F

1u + 65'

Ingrediënten voor 4 personen
2 kg mosselen
150 g gepelde roze garnalen
1 ui, 1 teentje look, 2 dl tomatencoulis
1 grote rode peper
1dl witte wijn
1 blokje visbouillon, 2 handvollen peterselie
2 koppen langkorrel rijst, 1 laurierblad
0,5 dl olijfolie, saffraan, peper en zout



Risotto met mosselen

Laat de mosselen 1 uur lang weken in gezouten water. Leg ze vervolgens in vers water en krab ze schoon met een mes. Spoel ze en giet ze in een grote kookpan. Overgiet ze met water en breng aan de kook.

Kook de mosselen nog 5 minuten nadat ze zijn geopend. Giet ze vervolgens uit de kookpan en haal het vlees uit de schelpen. Leg dit opzij. Laat het kookvocht bezinken, filter het en zet het opzij.

Fruit de gehakte ui in de olijfolie, voeg er de helft van de in reepjes gesneden peper bij en een handvol peterselie. Wanneer deze groenten goed gaar zijn, voegt u er de tomatencoulis en de witte wijn bij. Goed mengen. Voeg er tenslotte de mosselen en de roze garnalen bij en laat alles nog 5 minuten pruttelen.

Overgiet alles dan met 2 kopjes kookvocht van de mosselen, het bouillonblokje, het laurierblad, de saffraan en de peper.

Breng aan de kook, giet er de rijst bij, verminder het vuur en laat alles nog 20 minuten zachtjes koken met het deksel op een kier.

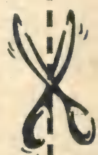
Snijd ondertussen de rest van de rode peper in fijne reepjes en braad deze snel in een braadpan met enkele druppels olijfolie. Hak de peterselie fijn.

Wanneer de rijst gaar is, brengt u alles wat op smaak en voegt u er de peper en de peterselie bij. Onmiddellijk opdienen.



Onze wijntip
Verdicchio del Castelli di Jesi
M.O., 1993, 75 cl

Richtprijs op 1/6/95 : 135 F



House Burgers van GB



De nieuwste smaakmakers van GB: de House Burgers met rundsvlees, natuur of met kaas, en de heerlijke Mini-Burgers. U bewaart ze in het diepvriesvak en bereidt ze in de oven of microgolfoven. Gewoon de handigste snelle hap!

Uw kinderen zullen de komst van de House Burgers van GB met open... mond verwelkomen! Want zo tovert u uw eetkamer in geen tijd om in een heus fast food restaurant.



GB HOUSE BURGERS, NATUUR OF MET KAAS ?

Echt om in te bijten: die House Burgers, broodjes die bestrooid zijn met sesamzaadjes en gevuld met gehakte steak van 100% puur rundsvlees van de allerbeste kwaliteit, overgoten met een sausje. Bovendien kan u kiezen uit "natuur" of belegd met een plak kaas.

Gewoon heerlijk! Als tussendoortje of als volwaardige maaltijd. En zowel de House Burgers met rund als deze met kaas zitten per twee verpakt.

HET ASSORTIMENT MINI BURGERS

"Mini Burgers"... ze hebben hun naam niet gestolen: deze miniatuur House Burgers hapt u in één-twee-drie naar binnen. Ze zijn verpakt per assortiment van acht: hetzij drie mini House Burgers met rundsvlees, twee mini bacon burgers en drie mini House Burgers met kaas.

GEBRUIKSAANWIJZING VOOR FAST FOOD THUIS

In een handomdraai zijn de House Burgers klaar. Wie houdt van een knapperig broodje, raden wij de gewone oven aan. Even de niet-ontdooide produkten voorverwarmen aan 150°C (stand 5). De folie en de bovenste helft van het broodje verwijderen. Een kwartier laten bruinen. Vóór de laatste drie minuten nog snel het halve broodje erop en klaar is cheese.

Liever een zachter broodje ? In de microgolf zijn ze nog sneller klaar. Ook ditmaal de folie eraf en per diepvriesbroodje één minuut opwarmen op de hoogste stand. Twee broodjes zonnen dus graag 3 minuten.

Nog een blaadje sla erbij, een schijfje tomaat, een augurk, een ajuintje en een portie frietjes. Mag het wat méér zijn ?

GB House Burgers met kaas, 2 x 125 g, 95 F
GB House Burgers met rund, 2 x 110 g, 85 F
GB Mini Burgers, 8 x 55 g, 189 F

	Gewone oven	Microgolfoven
GB House Burgers	15 min.	1,5 min.
GB Mini Burgers	12 min.	45 sec.











Ingrediënten voor 4 personen

1 braadkip
1 verse ananas
40 g boter
2 uien
1,5 dl slagroom
1 soeplepel bloem
2 koffielepels curry
1 blokje kippebouillon
peper en zout



Kip met ananas

Laat de kip aan alle kanten bruin worden in een stoofpan met de gesmolten boter. Kruid met zout en peper. Van zodra de kip kleur heeft, haalt u ze uit de pan en doet u de fijngesnipperde uien in de plaats. Wanneer deze zacht worden, strooit u er de bloem op. Goed mengen en 4 dl water opdoen. Opnieuw vermengen. Het verbrijzelde bouillonblokje en de curry toevoegen. De kip terug in de pan doen. Het deksel een beetje laten openstaan en 40 minuten stoven.

Ondertussen de ananas pellen en in schijfjes snijden. Het harde middenstuk en de "ogen" weghalen. In stukjes snijden en even opzij leggen.

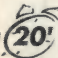
Wanneer de 40 minuten voorbij zijn, voegt u de slagroom en de blokjes ananas toe. Proef of de bereiding kruidig genoeg is en laat ze nog 5 minuten pruttelen. Meteen opdienen met natuurrijst (bij voorbeeld Basmati rijst).



Onze wijntip
Gewurztraminer
Caves de Pfaffenheim, 1992, MO

Richtprijs op 1/6/95 : 219 F





Ingrediënten voor 4 personen

250 g Spirelli of Torselli (1 doos)
1 blik tonijn op eigen nat (200 g)
6 schijven ananas in blik
1 blikje erwtjes
1 blikje maïskorrels
3 soeplepels olijfjes gevuld met paprika
4 soeplepels olijfolie, 1 dessertlepel azijn
1 koffielepel mosterd, peper en zout



Deegwaren met tonijn

Laat de deegwaren 6 minuten koken in gezouten water. Laat ze uitlekken en hou ze even onder de koudwaterstraal. Terug laten uitdruipen.

Terwijl de deegwaren koken, de schijven ananas in stukjes snijden, de tonijn laten uitlekken en grof prakken.

Doe de erwtjes en de maïskorrels in een vergiet en spoel ze om met koud water. Laten uitdruipen. Snij de olijven in plakjes.

Maak vinaigrette met de olie, azijn, mosterd, peper en zout.

Giet de deegwaren in een grote slakom, voeg er de verschillende ingrediënten bij en overgiet met de vinaigrette. Koel serveren (u kan deze salade op voorhand klaarmaken).

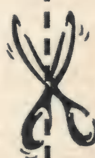
De vinaigrette kan u vervangen door een kant-en-klare saus.

Deze salade is een prima koude schotel maar doet het ook goed bij de barbecue of bij een koud buffet.



Onze wijntip
Soave Lenotti
M.O., 1993, 75 cl

Richtprijs op 1/6/95 : 117 F



GB werkt aan de toekomst

Herinnert u zich Living Tomorrow? Deze experimentele woonst van de toekomst die in Vilvoorde werd opgetrokken, biedt een breed overzicht op de bouw- en wooninrichtingstechnieken van de toekomst. En nu mag ook het publiek eindelijk een kijkje komen nemen.

Om dit project te verwezenlijken deden de initiatiefnemers een beroep op 130 bedrijven die vandaag reeds over de toekomst van hun sector hebben nagedacht. Zo heeft GB, met het oog op het winkelen in het jaar 2000, een bevoorradingssysteem op punt gesteld waarmee de klant thuis zijn aankopen kan beheren dankzij de ontwikkeling van nieuwe tele- communicatie- en multimediatechnieken.

Laten we deze revolutionaire technieken eens van naderbij bekijken: de dagelijkse bevoorrading van voedingswaren zal voortaan thuis, vanaf een computerscherm, beheerd worden. Elk ontbrekend artikel zal automatisch worden besteld. De niet-automatische aankopen zullen in de keukenvoorraad worden ingevoerd via een streepjescodelezer. En de bestelling zelf zal elektronisch worden geplaatst en door de klant aan de winkel worden opgehaald. Zo zal u toch nog wat in beweging blijven...

Via het scherm van de thuiscomputer zal het eveneens mogelijk zijn de beste recepten van Trefpunt GB te raadplegen, net als de inhoud van de GB folder en alle nieuwste reklameaanbiedingen.



Nadat het menu voor de komende dagen werd opgesteld op basis van vooraf bepaalde recepten zullen de ingrediënten per persoon worden berekend en opgeslagen in de terminal die de consument op zak zal hebben, ter vervanging van het boodschappenlijstje, wanneer hij naar zijn Super of Maxi trekt. Hij zal enkel nog naar huis moeten terugkeren en de terminal aan de computer koppelen die dan de voorraad in functie van de gedane boodschappen zal updaten...

***Open voor het publiek:* elke zaterdag, zondag en feestdag. Verder elke dag in juli en augustus van 10 tot 18 uur.**

***Inlichtingen en reserveringen:* 02/263.01.33.**

Meloen ? Zeker doen !

Zijn zoet, sappig en geurig vluchtvlees is gewoon heerlijk als voorgerecht of als dessert.



Meloen is de zomerse culinaire verfrissing bij uitstek! Ondanks de zoete smaak bevat hij weinig calorieën (100g = 30 calorieën). Hij is rijk aan water en caroteen.

Als voorgerecht wordt hij koel maar niet ijskoud opgediend, met wat peper of rauwe ham en begeleid met een glas porto of frontignan.

Als nagerecht wordt hij natuur, bestrooid met wat gember of gekoeld en versierd met seizoenvruchten geserveerd. Deze laatste mogen vers zijn of geweekt in gekookte wijn.

■ ***Weeg hem op de hand!***
Een rijpe meloen is vrij zwaar voor zijn volume. De schil hoort dik, soepel en vlekkeloos te zijn. De steel moet makkelijk loskomen. En de geur? Die is onbetrouwbaar! Een overrijpe meloen of eentje dat werd blootgesteld aan temperatuurschommelingen kan ook bijzonder geurig zijn. Is de schil lichtjes gebarsten? Zet hem dan nog dezelfde dag op uw menu.

■ ***Bewaartip:***
Bewaar de meloen op een frisse en goed verluchte plek. Echter niet in de koelkast vermits zijn geur de hele inhoud kan aantasten... Meloen kan ook worden diepgevroren: geschild, besprenkeld met citroensap, gesuikerd en schijf per schijf afzonderlijk ingepakt.



■ WIST U DAT...

De vrouwelijke meloen naar verluidt het beste smaakt? Om "haar" te herkennen, moet u ze omdraaien: rond de pool zonder steel, zit een brede, gekleurde cirkel.





HOERA 'T IS ZOMER!

10 TIPS VOOR EEN TE GEKKE ZOMER...



Een, twee, drie: sleep de zandbak buiten. Vier, vijf, zes: blaas het zwembad op. Uw tuin, het park of het strand behoren weer helemaal aan uw kinderen.

Gewoon heerlijk: ze spelen de hele dag buiten en komen 's avonds flink gebruind naar huis.

Heeft u geen tuin? Neem ze dan mee naar het park of nodig ze uit voor een picknick in het bos. Maar alvorens u de plastic speeltjes bovenhaalt, leest u best eerst deze nuttige tips voor een leuke zomerdag vol speelplezier...

1. KIES SPEELGOED DAT PAST BIJ HUN LEEFTIJD

In afwachting dat uw kleine sportievelingen groot worden, kunnen ze oefenen met een breed gamma sportspeelgoed op maat van hun kinderhandjes: zachte baseballbat, velcro handschoenen waarop de bal zich makkelijk vasthecht, kleine tennisrackets en lichte tennisballen, voetballen, basketballen en American footballs in soepel en zacht materiaal.

2. DE OPWARMING IS BELANGRIJK

Van passief tv-kijken overschakelen naar voetballen of rolschaatsen zonder opwarming is niet verstandig. Leg uw kinderen uit dat zijn of haar favoriete sporters dagelijks enkele opwarmingsminuten voorzien om hun spieren en hun hart in conditie te houden. Zo vermijden ze blessures en allerlei ongemakken. Een springtouw is hiervoor ideaal. En niet enkel voor meisjes, dat zullen alle kampioenen u bevestigen.

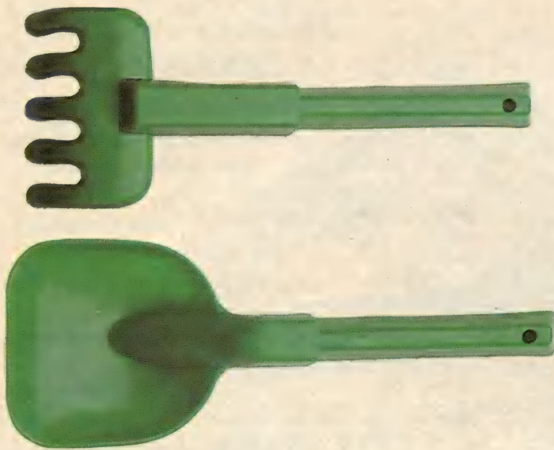


3. HOUD ZE IN DE GATEN OP HET STRAND

Een slimme strandtip: toon hem of haar de strandklok en vraag dat ze zich elk half uur even komen tonen.

Er is ook een ruim gamma van allerhande opblaasbare zwembandjes in fluo-kleuren waarmee







u ze van ver kan herkennen en in de gaten houden. De allerkleinsten dragen best van die handige zwembandjes rond de armen. Toch deze waarschuwing: zwembanden en zgn. zwemvesten blijven speelgoed en zijn nooit voor 100% veilig...



4. Bescherm hen tegen de zon

Zelf hebben ze het veel te druk om hier aan te denken. Kies dus een zonneprodukt dat specifiek werd ontworpen voor hun tere kinderhuidje: met een zeer hoge beschermingsgraad, hypo-allergeen en zonder parfum. Op het strand of aan het zwembad kiest u beter voor een uiterst waterbestendige zonnecrème. Welke ? Daar leest u alles over in "Kijk op Schoonheid", een magazine boordevol informatie over lichaamsverzorging.

5. Controleer het materiaal

Een glijbaan in de tuin wordt altijd enthousiast onthaald. Controleer echter wel of de bodem waarop ze steunt effen en stevig is. Hij moet zeer stabiel zijn.

6. Houd rekening met hun ritme

Uw oogappeltje houdt niet van de zee met die stoute golven die in zijn oogjes prikken ? Gun hem of haar dan rustig de tijd om aan het water te wennen, bijvoorbeeld in een opblaasbaar badje dat een stuk veiliger oogt voor een kind.





7. Wat als het regent?

Poppentheaters, kinderateliers, animaties... De speelpleinen organiseren ook binnenactiviteiten op regendagen. Dat is een stuk plezieriger dan een hele dag rond te hangen in huis. En heel wat interessanter dan een dagje zappen voor de buis. Verder zijn er ook nog talrijke sportstages!



8. Op ontdekkingstocht in de tuin

Moet u nog vertrekken of bent u reeds terug? De tuin is een ideale plek om de natuur - ook in haar simpelste vormen, nl. de insecten - te ontdekken en te observeren. Van vergrootglazen tot plexi minimierennesten... bij GB vindt u alles om uw insectenspecialist in spe uit te rusten!

9. Fair-play moet worden aangeleerd

Zowel in het voetbal als bij het jokarispel is deelnemen belangrijker dan winnen. Dat is een regel die altijd zal blijven gelden. Ook voor kampioenen. Om uw kinderen hiervan te overtuigen, kan u hen het voorbeeld van Eric Cantona aanhalen die door een Britse rechtbank werd veroordeeld tot het geven van 120 uur voetballes aan kinderen...

10. Tot de tanden... beschermd

Uw kinderen houden van rolschaatsen, skateboarden of "on line skating" (de nieuwste rolschaatsen met wieltjes op één rij). Bescherm ze dan... tot de tanden met knie- en elleboogbeschermers en eventueel zelfs een helm voor mountain bikers.

Alvast een prettige zomer!

Van spel naar sport: vanaf welke leeftijd?

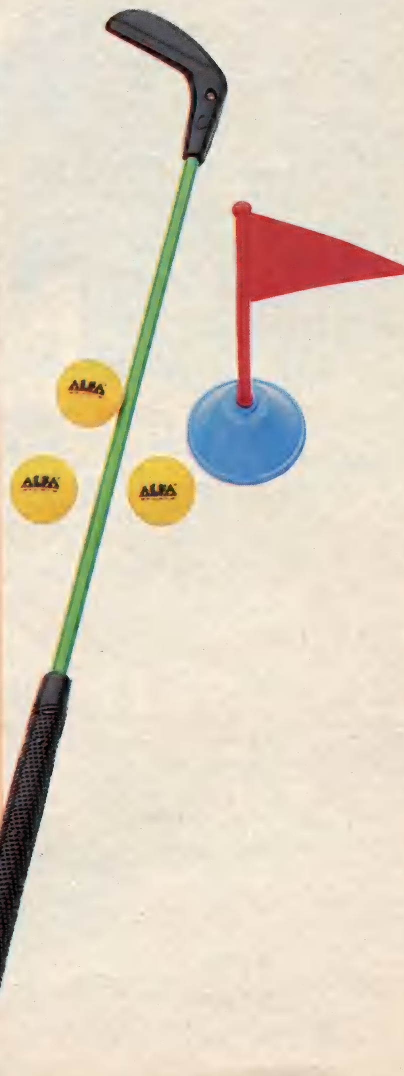
- 3 jaar: zwemmen, ritmische dans
- 4 jaar: fietsen, klassieke dans
- 5 jaar: rolschaatsen
- 6 jaar: skateboarden, paard- of ponyrijden
- 7 jaar: sportturnen
- 8 jaar: voetbal, handbal, tennis, judo, hockey, zeilen, waterskiën
- 9 jaar: duiken, boogschieten



Bij GB, speelgoed van A tot Z

A Aristokatten
B Batman, Bugs Bunny, ballen, base-ball handschoenen, basketmand, badmintonset-in-tas, badmintonpluimpjes tegen vederlichte prijzen
C Croquet (beugelspel)
D Driewielers, doelen en ook Disney met de Lion King, 101 Dalmatiërs, Donald Duck, Mickey en Minnie Mouse
E Elleboogbeschermers
F Frisbee
G Golf voor kinderen, glijbanen, gereedschap voor mini-tuiniers
H Helikopters, harken
I Indiana Jones...
J Jokari, jeep, junior knicker
K Kruiwagen, kart, Kuifje, knikkers
L Lion King strandballen en -emmertjes, luchtmatrassen
M Marsupilami
N Natuurverkenning
O On-line-skating, opblaashaai
P Plastic grasmaaiers, pijl en boog, Power Rangers, petanque, plastic kegels
Q Quad voor beginnelingen
R Rugby, Roller Skates, reuzezwembad tegen mini-prijs
S Speelparken, springtouwen, strandemmers, strandballen, strandwagentjes met speelgoed, schommels, Star Wars, snorkels
T Tennis
U Uitrusting voor duiken, vissen, enz.
V Volleyballen, voetballen, vlotters, vliegers, vrachtwagens
W Wonderzwaarden, werppijltjes, waterpistolen, waterpolo, Wet Willy
Y Yo-yo's : gewone, professionele of die geluid maken
Z Zandnetjes, zwemvesten, zeepbellen, Zapf, gigazwembadfabrikant tegen kleine prijsjes

Met de GB prijzen, loont het de moeite het ABC te kennen !



r e c e p t 108





750 g rijpe Doyennéperen
3 eieren
50 g griessuiker
50 g fijne bloemsuiker
3,5 dl room



IJssoufflé's met peren

Scheid het eiwit van de dooiers en klop de dooiers samen met de griessuiker tot een wit mengsel. Klop eveneens de room op.

Klop dan het eiwit tot een stevig schuim terwijl u er de bloemsuiker bijvoegt.

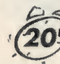
Schil de peren en bewerk ze met de mixer tot een fijne puree. Meng er de geklopte dooiers in en dan de slagroom. Tenslotte voegt u er voorzichtig het eiwitschuim bij.

Knip vier repen aluminiumfolie van 12 cm breedte. Plooi deze dubbel en druk ze rond 4 ovenschaaltjes, zodat de folie 3 cm boven de rand uitsteekt.

Giet de bereiding in deze schaaltjes tot 1 à 2 cm over de rand. Laat ze een hele nacht in de diepvries opstijven.

Een half uur vóór het opdienen, zet u de soufflé's in de koelkast. De aluminiumfolie verwijdert u net voor het serveren.

r e c e p t 109

Ingrediënten voor 4 personen

4 sinaasappels
3 kiwi's
8 dadels
60 g suiker
(eventueel) 2 soeplepels Cointreau

20'



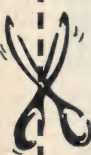
Salade van drie werelddelen

Pers het sap uit één sinaasappel en voeg er de suiker en 0,5 dl water bij. Breng aan de kook, zet het vuur zachter en laat het nog een tiental minuten pruttelen tot dit mengsel in een lichte stroop verandert. Haal het dan van het vuur en giet er de Cointreau bij. Giet de stroop in een diep bord om af te koelen.

Schil de 3 overige sinaasappels en snijd het vruchtvlees in schijfjes. Schil de kiwi's en snijd ze eveneens in schijfjes.

Ontpit de dadels en snijd ze in fijne reepjes.

Verdeel het fruit over vier borden, overgiet het met wat stroop en zet alles ruim een uur op een koele plek alvorens op te dienen.





Te ontdekken...

De knapperigste chips van Mexico





● Gezouten of gekruid met taco? De nieuwe Tortilla's zullen op heel wat grijpgrage vingers kunnen rekenen bij het volgende aperitief! En hun maïsdeeg komt nog beter tot zijn recht na een dipduik in een van die heerlijke Salsasausjes. Zonder kleurstoffen en langdurig vers dankzij de gemetalliseerde verpakking.

GB Tortilla zoute chips, 100 g, 29 F
GB Tortilla taco chips, 100 g, 29 F

Wij willen worstjes !

● Frankfurt, Wiener of Cocktail worstjes? Ze zitten alle drie in bokalen en stillen zowel stevige trek als kleine hongertjes!



GB 5 Frankfurt worstjes, 550 g, 79 F
GB 6 Wiener worstjes, 345 g, 69 F
GB 18 Cocktail worstjes, 208 g, 59 F

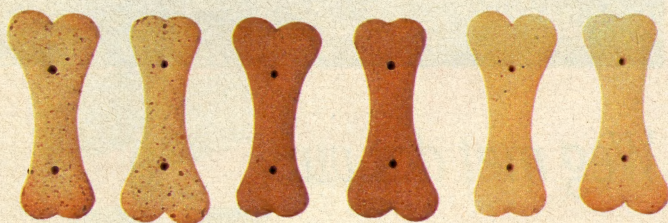


Relax, Max



● Max is meer dan zomaar een hondekoekje: het is een brokje hondevoeding, boordevol granen en calcium. Bovendien zal uw hond wat graag zijn tanden zetten in die botvormige koekjes.

GB Max hondekoekjes, 500 g, 49 F



Voor pizzafijnproevers



● Bolognese en Vier Kaassoorten (4 formaggi) zijn twee nieuwe variëteiten met een dunne korst die zonder ontdooien de oven in mogen. Verkiest u uw pizza zacht? Giet er dan gewoon enkele druppels olie op. Tien minuutjes in de oven en... aanvallen!

GB pizza Bolognese, 350 g, 75 F

GB pizza 4 Formaggi, 350 g, 75 F



Plantaardige margarine: gezondheid troef!

● Het werd overduidelijk aangetoond: plantaardige vetten hebben het beste voor met onze gezondheid. Zo ook deze nieuwe margarine die makkelijk smeerbaar is en heerlijk smelt in de mond.

GB plantaardige margarine, 500 g, 49 F





Scheren zonder schuren en een schuimende gel !



● Het "Cool Feeling" scheerschuim werd verrijkt met wondhelende allantoïne en Pro-vitamine. Het versoepelt zelfs de stugste baarden en verschaft een aangenaam gevoel dat u ook na de scheerbeurt blijft waarnemen.

De "Cool Feeling" scheergel verandert na wat wrijven in een smeuïg schuim. Hij zit boordevol Aloë Vera, met opwekkende en verzachtende eigenschappen, en bereidt de baard voor op een zachte en doeltreffende scheerbeurt. Hij is uitermate geschikt voor gevoelige huidtypes. Een optimale scheerbeurt gebeurt uiteraard met GB scheermesjes, met of zonder smeerplaatje.

GB scheergel - gevoelige huid, 200 ml, 99 F

GB scheerschuim voor normale of gevoelige huid, 200 ml, 75 F

Verhoogde veiligheid



● De nieuwste telgen in het vrouwelijke hygiënegamma van GB zijn de uiterst zachte en bijzonder discrete inlegkruisjes. Dankzij de anatomische vorm zitten ze bijzonder comfortabel. Dit geheime wapen voor dagelijkse frisheid kan discreet in uw tas en volgt u zo op reis of naar de sporthal.

GB inlegkruisjes, 24 stuks, 35 F

Gun uw kapsel wat Psshhht !

● Deze haarlak houdt uw kapsel in vorm en biedt uw haren glans en natuurlijke soepelheid. Hair Spray van GB heeft ook oog voor het evenwicht van uw kapsel en hult het in een subtiel parfum. Gewoon even borstelen volstaat om hem te verwijderen.

GB Hair Spray, normaal, stevig of extra-stevig, 400 ml, 89 F

GB Hair vapo, normaal, licht of stevig, 125 ml, 89 F



Weg met dat vuil



● Deze natuurlijke zeep op basis van lijnzaadolie reinigt en beschermt elke tegelvloer. En parfumeert terloops ook uw huis met een heerlijke, verfrissende citroenkruidgeur. De inhoud van twee dopjes volstaat voor tien liter warm water.

GB natuurzuivere zeep op basis van lijnolie, 1 L, 53 F of 5 L, 215 F







REIS

DOOR DE WHISKY-LANDEN

Bourbon, Blended of Malt
in elk geval
met mate te drinken

IN REKLAME
TOT 27 JUNI
IN UW GB.





